

FASES	SIGNALLEN DIE JIJ ERVAART	SIGNALLEN DIE ANDEREN ERVAREN	ACTIES VAN JOU	ACTIES VAN ANDEREN
 <p><b>ALS HET GOED GAAT.</b> <i>Bijvoorbeeld: na je menstruatie</i></p>	<p>Welke gedachten heb je in deze fase? Hoe voel jij je in fase deze fase? Welk gedrag laat jij zien in deze fase?</p>	<p>Wat ziet jouw omgeving aan jou in deze fase?</p>	<p>Hoe zorg jij ervoor dat je geniet van deze fase maar niet teveel gaat doen? Kan je voorbereidingen treffen voor de komende weken?</p>	<p>Waar kan jouw omgeving je bij steunen in deze fase? Denk aan; partner, vriend(inn)en, familie, professional, collega's...</p>
 <p><b>ALS HET MINDER GAAT.</b> <i>Bijvoorbeeld: na je eisprong</i></p>	<p>Welke gedachten heb je in deze fase? Hoe voel jij je in fase deze fase? Welk gedrag laat jij zien in deze fase?</p>	<p>Wat ziet jouw omgeving aan jou in deze fase?</p>	<p>Hoe zorg jij er voor dat je niet overbelast raakt? Kan je voorbereidingen treffen voor als het minder gaat?</p>	<p>Waar kan jouw omgeving je bij steunen in deze fase?</p> <p>Wat kan je omgeving in fase oranje beter niet doen?</p>
 <p><b>ALS HET MINDER GAAT.</b> <i>Bijvoorbeeld: voorafgaand je menstruatie</i></p>	<p>Welke gedachten heb je in deze fase? Hoe voel jij je in deze fase? Welk gedrag laat jij zien in deze fase?</p>	<p>Wat ziet jouw omgeving aan jou in deze fase?</p>	<p>Is er iets wat je zelf kan doen? Wat lukt er?</p>	<p>Waar kan jouw omgeving je bij steunen in deze fase?</p> <p>Wat kan je omgeving in fase rood beter niet doen?</p>

## REFLECTIE

Als je het hele schema hebt ingevuld, is er iets wat je extra/ anders zou willen of wilt gaan doen?

Welke signalen zijn de duidelijkste signalen dat je hulp moet vragen van je omgeving of professionals?

## CRISIS

In het geval van crisis mogen jullie contact opnemen met:

Telefoonnummer: